

令和6年度中期予定献立一覧表（9月分）B（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）						
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		
					1	2	3	4	5	6	
2月	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキム乳 ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも・かめめ スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
3火	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
4水	パン	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキム乳・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油
5木	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・ブロッコリー	人参 フナゲソイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかし	サラダ油 すりごま
6金	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油
7土	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油
9月	パン	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみ わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スキム乳 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ロールパン・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
10火	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま
11水	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油
12木	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・酢・丸ボーロ	バター ごま油
13金	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
14土		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
17火		パン	月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	サラダ油
18水	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
19木	パン	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキム乳・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油
20金	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・ブロッコリー	人参 フナゲソイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかし	サラダ油 すりごま
21土	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・かりんとう	サラダ油
24火	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・食パン いちごジャム	サラダ油
25水	誕生		バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 オレゾ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油
26木	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 ごま油
27金	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキム乳 ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも・かめめ スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
28土		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
30月	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 以上児	基準量	400	15	12								
	平均栄養価	400	19.1	17.2	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11								
	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22	

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。